

CENTRO MILAREPA

Ente di culto, studio e meditazione
Buddhista Vajrayana Fondato dal Venerabile
Kalu Rinpoche

Riconosciuto ai sensi de11'art. 12, comma
2, della legge 31 dicembre 2012. n. 245,
in data 20 dicembre 2022

Associata all'Unione Buddhista Italiana
Ente religioso riconosciuto con D.P.R.
3-01-1991



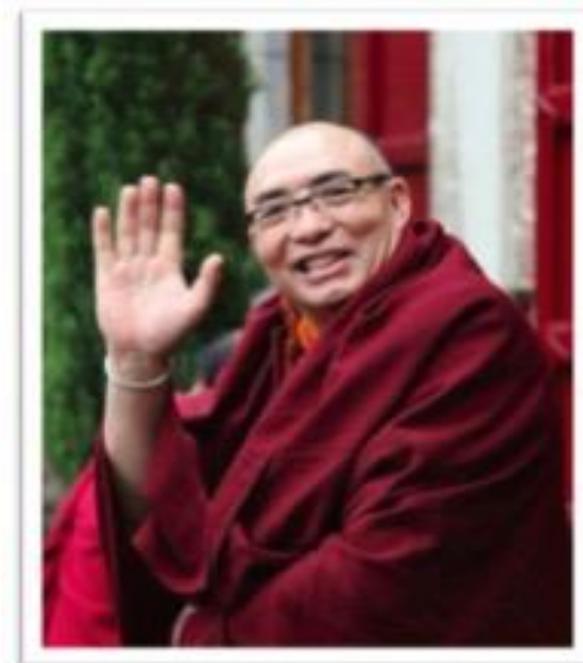
PROGRAMMA

MARZO-LUGLIO 2025

PRESENTAZIONE

Il Centro Milarepa è un'associazione di culto, studio e meditazione Buddhista Vajrayana fondata dal Ven. Lama Kalu Rinpoche nel 1980, nell'ambito della scuola Kagyupa (letteralmente: la linea della tradizione orale), la tradizione tibetana la cui guida spirituale è S.S. Gyalwa Karmapa. L'attuale Maestro residente è il Ven. Shartrul Rinpoche. Il Centro Milarepa promuove la pratica e la diffusione degli insegnamenti della Dottrina Buddhista per il bene di tutti gli esseri ed è aperto a chiunque desideri conoscerli e praticarli. L'attività svolta è continuativa per tutto l'anno. I fine settimana sono dedicati alla meditazione, allo studio con insegnamenti regolari e progressivi, allo svolgimento e al coordinamento di altre iniziative (traduzioni di testi di pratica e pubblicazioni, corsi di lingua tibetana, incontri con altri gruppi, ecc.). Nel mese di agosto e nei periodi di vacanza si tengono ritiri residenziali di pratica intensiva. Si organizzano inoltre, conferenze e corsi di meditazione fuori sede.

IL MAESTRO RESIDENTE VEN. SHARTRUL RINPOCHE



Premessa

Il programma dei prossimi mesi sarà tenuto dal Maestro residente il Ven. Shartrul Rinpoche, che impartirà insegnamenti e iniziazioni correlate alla via della Mahamudra e dell'Yidam, in modalità essenzialmente dal vivo, e dal Ven. Khenpo Thubten che impartirà insegnamenti di natura teorica.

Continuano gli appuntamenti infrasettimanali e mensili, occasione preziosa per meditare insieme. In particolare, il mercoledì è un giorno aperto a tutti coloro che vogliono conoscere il nostro Centro.

Mercoledì h. 20.30: meditazione di **Cenresi**

(Questi incontri non prevedono una quota di partecipazione oltre alla tessera annuale.)

N.B.

Ricordiamo che gli incontri durante i weekend hanno i seguenti orari:

Sabato h. 15.00 / 18.30 ca.

Domenica h. 9.30 / 12.30.

(Eventuali variazioni di orario potranno dipendere da esigenze contingenti).

MARZO

Sabato 8 e Domenica 9

Lama Shartrul Rinpoche:

“Iniziazione, insegnamento e pratica di Namgyalma e Festa del Losar”

La Vittoriosa della Protuberanza della Corona, nota come "Tsuktor Nampar Gyalma" o in breve "Tsugtor Namgyalma" in tibetano o "Ushnisha Vijaya" in sanscrito, è una Divinità di Longevità e Purificazione. Ushnisha Vijaya è spesso accompagnata da altre due divinità, Buddha Amitayus e Tara Bianca. Insieme sono note come le Tre Divinità di Lunga Vita. La pratica di Namgyalma è particolarmente efficace e potente nel rimuovere gli ostacoli e purificare il karma negativo che hanno ostacolato la buona salute e la lunga vita; pacificare le negatività, purificare le cattive azioni e l'oscuramento, nonché esaudire i buoni desideri. Secondo le scritture, il suo mantra ha infiniti benefici e benedizioni. Si dice che sia così potente che chiunque lo ascolti non rinascerà mai più nei regni inferiori.

BENEFICI DELLA PRATICA

1. Aiuta a purificare tutti i tuoi peccati e le loro impronte.
2. Aiuta a superare tutti gli ostacoli presenti e futuri.
3. Aiuta ad aumentare la durata della vita, la fortuna, la saggezza e tutte le altre buone qualità.
4. Dopo la vita rinascerai nella Terra Pura della Beatitudine.

5. Ti aiuta a raggiungere rapidamente la grande illuminazione.

A coloro che pensano solo a lei, possa il Glorioso Namgyalma conferire loro pienamente le siddhi di una vita perfetta e la vittoria sull'ostile Mara del Signore della Morte. Possa l'auspicio di questa puja prevalere nei tre mondi e giovare a esseri madri senza limiti.

Il Ven. Shartrul Rinpoche ha programmato compassionevolmente e intenzionalmente che questa iniziazione si tenga nel periodo del Losar, affinché i suoi benefici e la sua efficacia possano accompagnarci per l'anno nuovo. Il Losar è il Capodanno tibetano. In questo periodo è bene intensificare la pratica collettiva e fare grandi offerte per purificare le negatività dell'anno precedente e per accumulare meriti per il nuovo anno, ma è anche un momento di festività da passare insieme in armonia.

Sabato 22

Lama Shartrul Rinpoche

“La lampada del sentiero del risveglio di Atisha”

Il testo la Lampada sul sentiero verso l'illuminazione fu composto da Atisha, il maestro buddhista dell'XI secolo che fu determinante per la rinascita del Buddhismo in Tibet. Il testo di 68 versi coglie l'essenza dei vasti insegnamenti del Buddha e li organizza in una struttura chiara che consente al lettore di vedere e comprendere l'intero sentiero verso lo stato di Buddha.

APRILE

Sabato 5 e Domenica 6

Lama Shartrul Rinpoche:

**“Iniziazione, insegnamento e pratica di
Könciok Cidü”**

L'appellativo tibetano di Padmasambhava è Guru Rinpoce, il 'Maestro Prezioso': Egli incarna il principio stesso del Maestro, principio che è il cuore del Buddismo Vajrayana e la sua pratica rinforza la connessione con il proprio Lama. Padmasambhava è una delle grandi figure di maestri indiani che contribuirono in maniera fondamentale alla diffusione del Buddismo tantrico in Tibet, nel VIII sec. d.C.

Nel Buddismo tibetano è considerato come un secondo Buddha: Buddha Sakyamuni insegnò il Dharma in India; in seguito apparve Padmasambhava che trasmise in particolare gli insegnamenti Vajrayana del Mantra Segreto in Tibet.

Il Köncio Cidü, 'l'Unione dei Tre Gioielli' (Buddha, Dharma, Sangha), è una potente pratica di purificazione e di acquisizione della pura energia trasformatrice di Guru Rinpoce, di grande aiuto per dissipare gli ostacoli, sia interni che esterni, e per pacificare i conflitti.

Sabato 19

Lama Shartrul Rinpoche

**“Insegnamento Barce Lamsel
(La preghiera A Guru Rinpoche che
rimuove gli ostacoli dal sentiero)”**

Si tratta di una preghiera a Guru Rinpoche in cui il praticante ricorda il grande maestro e le sue

qualità rievocando le sue dodici azioni associate alle sue dodici emanazioni. Fu inizialmente rivelato come terma nel 13° secolo da Tulku Bakal Mukpo e successivamente rivelato di nuovo come la pratica esterna della preghiera delle Dodici emanazioni di Guru Rinpoche (La pratica del cuore del Lama: evitare tutti gli ostacoli sul sentiero), che fu rivelata da Chokgyur Dechen Lingpa insieme a Jamyang Khyentse Wangpo. Sia Bakal Mukpo che Chokgyur Lingpa erano incarnazioni del principe Murub Tsepo.

MAGGIO

Sabato 3

Lama Shartrul Rinpoche

**“Insegnamento E Pratica Dei 100.000
Mantra”**

Tratti da numerosi Sutra e Tantra, questi straordinari mantra e dharani furono enunciati dal benevolo Buddha. Vederli, ascoltarli o leggerli è l'eccellente cammino di liberazione che ci conduce alla grande beatitudine. Nel 1983, il preziosissimo Kalu Rinpoche parlava così della forza intrinseca dei mantra: “Ciò che oscura la nostra purezza fondamentale è molteplice: ignoranza, tendenze impulsive, doppia tensione, confusione dovuta alle emozioni, velo del karma. Tutto questo si accumula dentro di noi e ogni vita è per l'individuo un'opportunità di aggiungere altro. Questi veli finiscono per creare uno spesso strato di nubi che può oscurare completamente il sole. La recitazione di questi mantra e dharani, fatta

con profonda convinzione, assoluta certezza e incrollabile fiducia, spazzerà via tutto questo. Come un vento potente che sorge dalla saggezza primordiale, le nuvole che si sono radunate si disperderanno affinché il sole possa splendere.”

Sabato 17 e Domenica 18

Lama Shartrul Rinpoche:

**“Iniziazione, Insegnamento e Pratica
del Ciö”**

La pratica del Ciö (che significa letteralmente “recidere”) è sorta con Macik Labdrön, grande praticante tibetana vissuta nell'XI secolo. Ciö significa lavorare sulla propria mente al fine di recidere alla radice l'attaccamento all'io. Lo scopo del Ciö è quello di far emergere le proprie paure ed estirparne definitivamente le radici che affondano nell'attaccamento ad un io. Poiché ogni attaccamento è collegato principalmente con il corpo fisico, il praticante, attraverso l'offerta mentale del proprio corpo, giunge a distaccarsi dall'illusione dell'io generando un'autentica compassione per tutti gli esseri. L'allenamento mentale all'offerta del corpo per il bene di tutti gli esseri costituisce, così, una profonda pratica di compassione e generosità, non disgiunta dalla comprensione della vacuità.

GIUGNO

Da Venerdì 6 a Lunedì 9

Lama Shartrul Rinpoche:

“Iniziazione e Insegnamento di Cenresi a 1000 Braccia e ritiro di Nyungne”

Il ritiro di digiuno “Nyungne”, secondo la tradizione della monaca “Bhikshuni” Lakshmi, chiamata in tibetano Gelongma Palmo, consiste nel mangiare solo un pasto il primo giorno e digiunare completamente il secondo; durante questi due giorni, si fa la visualizzazione del Buddha della Compassione, Avalokitesvara, si offrono prostrazioni e preghiere e si recita il mantra delle sei sillabe: Om ma ni pad me hum. Per partecipare al ritiro è indispensabile ricevere l’iniziazione di Chenrezig a mille braccia.

Gelongma Palmo, da cui proviene il lignaggio della pratica di Nyungne, era una principessa del nord dell’India, secondo alcune fonti del regno di Oddiyana, secondo altre del Kashmir, vissuta nel decimo o nell’undicesimo secolo, alla vita sfarzosa riservata al suo rango, preferì la vita monastica e, per la sua attitudine allo studio e la sua grande intelligenza, divenne abate di una comunità monastica. Successivamente, a causa dell’insorgere della terribile malattia della lebbra, fu allontanata dal monastero e fu costretta a vivere nell’isolamento e nel dolore del deterioramento fisico. Grazie alla sua profonda fede nel Buddha della compassione, un giorno ebbe una visione di Cenresi, al quale fece il voto di rimanere in quel luogo isolato, meditando fino a raggiungere la suprema realizzazione. E così fece, digiunò senza cibo e senza bevande e rimase completamente in silenzio. Dopo un anno, guarì completamente dalla lebbra. La sua

biografia dice che divenne “ancora più bella di prima”: aveva scoperto la vera fonte della bellezza, un cuore compassionevole e altruistico, un’intenzione illuminata dal desiderio di essere di beneficio a tutti gli esseri.

Fu riconosciuta da tutti come una dakini, una donna altamente realizzata. Trasmise questa pratica ai monaci e alle monache e ai praticanti laici, maschi e femmine, divenendo così una delle donne fondatrici di una pratica buddhista.

Questo rituale di meditazione e digiuno di Gelongma Palmo è molto praticato ancora oggi, è un metodo eccellente per la purificazione del karma negativo del proprio corpo, parola e mente.

**IL RITIRO SI TERRA’ PRESSO LA SEDE DI
ANGROGNA IN LOCALITA’ MARTEL 288**

Sabato 21

Lama Shartrul Rinpoche:

“Insegnamento Sampa Lundrub”

Sampa Lhundrupma (tib. བསམ་པ་ལུང་རྒྱལ་མ་, Wyl. bsam pa lhun grub ma), la preghiera a Guru Rinpoche che soddisfa spontaneamente tutti i desideri, è una preghiera che costituisce il settimo capitolo di Le’u Dünma. Fu donato al principe Mutri Tsenpo, re di Gungthang e figlio del re Trisong Detsen, da Padmasambhava mentre stava partendo per la terra degli orchid rakshasa nel sud-ovest.

LUGLIO

Sabato 5

Lama Shartrul Rinpoche:

“Insegnamento Sulle Due Verità’, tratto dalle istruzioni di Patrul Rinpoche”

Nel buddhismo l’esistenza e la realtà sono interpretate sotto due prospettive, chiamate “le due verità” o “le due realtà”.

LA REALTA’ RELATIVA che si può tradurre anche come “Realtà convenzionale”, riguarda il modo di apparire dei fenomeni.

Essa descrive non soltanto come appaiono le cose agli occhi degli esseri senzienti, ma anche meccanismi della casualità e le interazioni tra i fenomeni (interdipendenza); in breve, l’efficienza dell’esistenza fenomenica.

REALTA’ ASSOLUTA o “Realtà ultima”, designa lo stato reale delle cose, la loro natura essenziale ed ultima.

Da Sabato 19 a Domenica 27

Lama Shartrul Rinpoche:

“Ritiro sulla seconda pratica speciale alla Mahamudra: Vajrasattva (con iniziazione)”

Il Ngondro consiste in una serie di pratiche preliminari codificate nella tradizione Kagyupa volte a volgere e a purificare la mente affinché sia pronta ad affrontare in maniera corretta le pratiche successive sull’Yidam e la Mahamudra. Innanzitutto si volge la mente verso il Dharma con le contemplazioni delle pratiche dette comuni (riflessione sulla difficoltà

dell'ottenimento del prezioso corpo umano, sull'impermanenza, sulla sofferenza e sulla morte). In seguito si passa alle pratiche speciali in cui ci si stabilizza nel Rifugio attraverso le prosternazioni, ci si purifica attraverso la pratica di Dorje Sempa, si acquisiscono meriti con la pratica del Mandala e si unisce la propria mente con la benedizione del maestro attraverso il Guru Yoga.

In questo caso ci si concentrerà sulla seconda pratica, Dorje Sempa, che rappresenta la totale e perfetta purezza della Mente Risvegliata e personifica il potere di purificazione di tutti i Buddha. La Sua pratica purifica i veli della mente, le conseguenze karmiche degli atti nocivi di corpo, parola e mente e gli atti contrari agli impegni (damtsik) assunti con il Lama, con i compagni di Dharma e rispetto alla pratica.

**IL RITIRO SI TERRA' PRESSO LA SEDE DI
ANGROGNA IN LOCALITA' MARTEL 288**

PROGRAMMA ONLINE TENUTO DAL VEN. KHENPO JAMPAL THUPTEN



Continuano gli insegnamenti online di Khenpo Thupten Jampa. Sono insegnamenti molto utili sia per i principianti che per gli avanzati, per avere una base teorica sul Buddhismo e comprenderlo meglio e a fondo.

Calendario degli incontri:

MARZO	Martedì 25
APRILE	Martedì 8 - 22
MAGGIO	Martedì 6-20
GIUGNO	Martedì 3

Gli insegnamenti saranno trasmessi online dalle ore 20.30. Iscrivendosi al corso sarà comunque possibile seguire in differita attraverso le registrazioni. E' possibile partecipare anche se non si sono seguiti gli incontri precedenti

Tutti gli incontri online saranno trasmessi sulla piattaforma webex.

INFORMAZIONI GENERALI

Quota di associazione

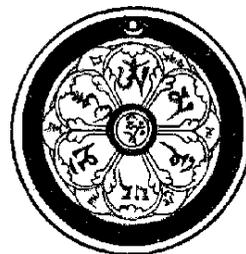
Per partecipare alle attività del Centro Milarepa, è necessario aderire all'associazione mediante tessera annuale con le seguenti modalità:

socio ordinario Euro 40
socio benemerito Euro 70

Per versamenti:

attraverso bonifico bancario:
Centro Milarepa-Unicredit banca -
IBAN:IT17R0200801141000105451715-
bic/swift:UNCRITM1C01 -

CENTRO MILAREPA



Via De Maistre 43/c
10127 Torino

cell 3394466313 - 3398003845

info@centromilarepa.net

www.centromilarepa.net

facebook/instagram: Centro Buddhista
Milarepa

N.B. Per poter partecipare ai corsi, anche online, è richiesto il versamento della tessera annuale, oltre ad offerte libere o minime. La richiesta di questo supporto finanziario dà la possibilità al Centro Milarepa di poter procedere nell'attività, dando un minimo sostegno alle numerose spese a cui il centro va incontro. Vi invitiamo pertanto a praticare la Paramita della generosità secondo le vostre possibilità per sostenere gli insegnamenti e i Maestri. Chi invece si trova in situazioni finanziarie che non consentano di partecipare alle attività può farlo presente per trovare soluzioni adeguate.

NB: In conformità a quanto stabilito dal Regolamento Europeo sulla Protezione dei Dati (GDPR) il Centro Milarepa ha aggiornato la sua politica sulla privacy per poterle inviare le sue e-mail. Il Centro Milarepa conserva gli indirizzi email in modo sicuro, utilizzandoli esclusivamente per informare gli iscritti sulle attività eseguite e assicura che i dati non saranno ceduti a terzi. Nel caso in cui desiderasse essere cancellato dal nostro indirizzario riservato alle newsletter, la invitiamo a comunicarcelo all'indirizzo email info@centromilarepa.net